

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кісар Анастасія

Проблема соціальної тривожності посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо впливає на міжособистісну взаємодію, самооцінку, комунікативні навички та загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Актуальність дослідження соціальної тривожності здобувачів вищої освіти зумовлена сучасними суспільно-політичними умовами в Україні. Соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього, змішана форма навчання та втрата звичного соціального оточення істотно позначаються на психологічному стані студентської молоді, підвищуючи ризик розвитку соціальної ізоляції й уникання міжособистісного спілкування. За таких умов зростає потреба у глибшому вивченні соціальної тривожності як чинника, що визначає рівень соціальної адаптованості, психологічної стійкості та ефективності комунікативної взаємодії здобувачів вищої освіти [1–6].

Мета публікації – визначити та проаналізувати особливості соціальної тривожності здобувачів вищої освіти та її взаємозв'язок із показниками особистісної і ситуативної тривожності.

Теоретичний аналіз проблеми дав змогу встановити, що соціальна тривожність є багатовимірним і соціально детермінованим психологічним феноменом, який поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Вона проявляється як емоційно-когнітивний стан внутрішнього напруження, невпевненості й очікування негативної соціальної оцінки, що виникає у міжособистісних ситуаціях і зумовлений потребою зберегти позитивне соціальне «Я». На відміну від сором'язливості, соціальна тривожність має виражений дезадаптивний потенціал, оскільки обмежує соціальну активність і знижує рівень комунікативної ефективності.

Основними чинниками виникнення соціальної тривожності у здобувачів вищої освіти, на думку науковців (І. Батраченко, Р. Білоус, Н. Зайцева, Є. Коєць та ін.), є

високий рівень нейротизму, низька самооцінка, перфекціонізм, когнітивні спотворення (зокрема надмірне самофокусування та негативні автоматичні думки), ненадійні типи прив'язаності та досвід емоційного знецінення в дитинстві, що формують базове почуття невпевненості та страху відторгнення. До чинників соціальної тривожності також належать інтолерантність до невизначеності як схильність сприймати двозначні, непередбачувані соціальні ситуації як загрозливі, а також соціальний тиск, зумовлений домінуванням цінностей успішності, самопрезентації та залежністю від зовнішнього схвалення, що посилюється цифровим середовищем.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського за участю 30 студентів 3 курсу з використанням методик:

- Шкала оцінки соціальної фобії (SPIN);
- Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (оцінка ситуативної тривожності);
- Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор.

Результати показали, що більшість здобувачів вищої освіти характеризуються помірно підвищеним рівнем тривожності. За шкалою особистісної тривожності (Дж. Тейлор) 53% мають середній рівень (з тенденцією до високого), а 44% - високий, що свідчить про стійку схильність до емоційної чутливості та напруження. За шкалою ситуативної тривожності (Спілбергер–Ханін) 50% респондентів демонструють високі показники, що вказує на виражену реакцію тривоги у навчальних чи соціальних стресових ситуаціях. За методикою SPIN 40% учасників не мають проявів соціальної тривожності, однак близько 23% демонструють високий або дуже високий рівень, що свідчить про труднощі в соціальній взаємодії, страх осуду та схильність уникати спілкування.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив статистично значущий позитивний зв'язок між ситуативною та соціальною тривожністю ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що інтенсивність емоційних переживань у конкретних стресових ситуаціях тісно пов'язана із загальною схильністю до хвилювання у соціальних контактах. Водночас зв'язок між особистісною та соціальною тривожністю виявився

статистично незначущим, що частково спростовує гіпотезу. Отже, соціальна тривожність здобувачів вищої освіти переважно зумовлюється не стільки стійкими особистісними рисами, скільки впливом поточних умов, адаптивних механізмів та ситуацій соціальної оцінки.

Узагальнення наукових підходів засвідчує, що соціальна тривожність у здобувачів вищої освіти є результатом взаємодії особистісних, соціальних і ситуаційних чинників. Вона формується під впливом самооцінки, рівня соціальної підтримки, досвіду міжособистісної взаємодії та особливостей освітнього середовища. Підвищений рівень соціальної тривожності призводить до уникання контактів, емоційного напруження та труднощів у самопрезентації, що негативно позначається на навчальній і професійній успішності студентів. Отже, подальше дослідження цього феномена має бути спрямоване на розробку психокорекційних програм, спрямованих на розвиток соціальної впевненості, емоційної стійкості та конструктивних стратегій спілкування.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розробці та впровадженні психокорекційних програм для здобувачів вищої освіти, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, підвищення толерантності до невизначеності та формування адаптивних когнітивних стратегій соціальної взаємодії. Окремої уваги потребує аналіз впливу онлайн-середовища на прояви соціальної тривожності студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Батраченко І. О. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 45-53.
2. Білоус Р. М. Соціально-психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Науковий вісник ХНПУ*. 2022. № 63. С. 102–110.
3. Зайцева Н. О. Психологічні особливості прояву соціальної тривожності у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 4, Т. 2. С. 138–144.
4. Коєць Є. М. Соціальна тривожність студентів як прояв емоційно-особистісної нестійкості. *Психологічний часопис*. 2020. № 1(15). С. 78–85.
5. Симоненко П. О. Соціальні мережі як предиктор соціальної тривожності у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2024. Т. 15, Вип. 4. С. 98 -15.
6. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ: Основи, 2018. 224 с.